

	TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
	POSTURALE
	CORPO&MENTE
	BRUCIACALORIE
	DISCIPLINE AEREE
	BALLI
	BIMBI/MAMME/FUTURE MAMME
	PERSONAL TRAINING

Orari estivi 2026 (dal 22 giugno all'8 luglio)



Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	17.45/18.30	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Silver		
	18.40/19.30	50 min	Step Choreography	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Gold		
	18.45/19.45	60 min	Amaca Libera (sperimentazioni sulle transizioni a terra)	Land		Obbligatoria	Silver		

Martedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	13.00/13.50	50 min	TURNING	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Silver		
	17.50/18.45	55 min	Postural Training e Detensionamento Miofasciale	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum		
	19.00/20.00	60 min	Tonificazione al Femminile	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum		

Mercoledì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	18.35/20.05	90 min	Danza Aerea ProA	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Diamond		

Giovedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Silver		
	17.40/18.35	55 min	Vinyasa Chair/Postural Experience	Land	Paola D/Barbara G	Obbligatoria	Platinum		
	17.45/18.35	50 min	Bruciagrassi	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Gold		
	18.50/19.40	50 min	PilatesOov & Foam Roller	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Gold		

Scarica l'app **Sport Clubby** e aggiungi **OmniSport** ai preferiti per prenotare le tue lezioni



L'organizzazione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario sopra riportato. Per essere sempre informato sulle modifiche lascia il tuo numero in reception e visita il nostro sito